Как научиться смеяться

Соавтор(ы): Kendall Payne

Источники

Загрузить PDF

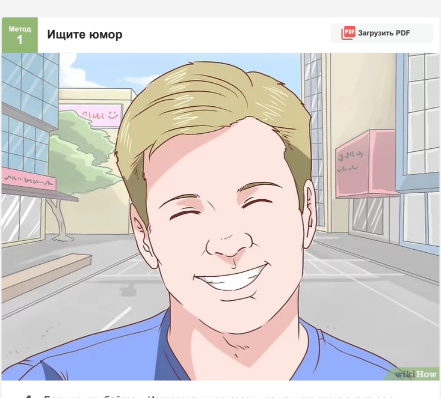
В этой статье: Ищите юмор | Научитесь расслабляться | Практикуйте смех | Дополнительные статьи | Источники

Смех может быть прекрасным лекарством. Это хорошая тренировка для мышц живота и для сердца, а регулярный смех может помочь укрепить вашу иммунную систему. В нашей занятой, серьезной жизни, однако, смех может быть скорее исключением, чем правилом. Если вы хотите жить счастливой, здоровой жизнью, наполненной радостью, вам стоит научиться смеяться. Впустите смех в свою жизнь! Если не знаете, как это сделать, советы ниже — именно для вас.

РЕКЛАМА

Метод 1 Ищите юмор

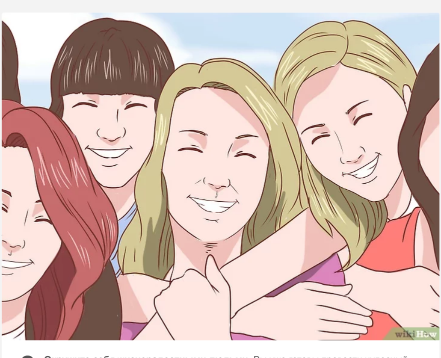
Загрузить PDF



1 Больше улыбайтесь. Исследования показали, что намного легче смеяться с соломинкой в зубах, нежели с соломинкой, зажатой губами. Вам будет намного легче рассмеяться, если вы привыкли улыбаться. А все потому, что наш организм подсознательно реагирует на улыбку, и предполагается, что за ней последует смех.[1]

- Обычное выражение лица многих людей — это нахмуренное лицо. Научитесь улыбаться во время работы, пробежки и даже во время чтения. Сделайте улыбку вашим обычным выражением лица.
- Когда вы пришли на работу, попробуйте улыбаться каждому коллеге. Это хороший способ подготовить себя к смеху, тем более это проявление вежливости.

РЕКЛАМА

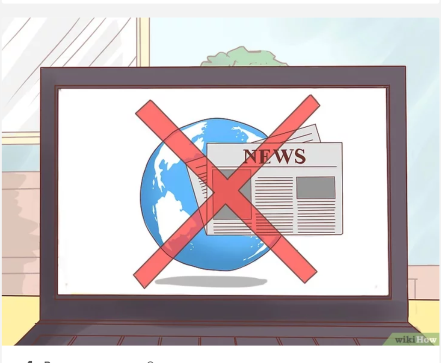


2 Окружите себя жизнерадостными людьми. Вы уже готовы провести чудесный вечер с друзьями, когда друг вашего друга начинает жаловаться на свою работу. Если вы расстраиваетесь, когда на вас сваливают свои проблемы и вас не очень-то легко рассмешить, будет еще хуже, если вы окружите себя такими вот депрессивными людьми. Вместо того, чтобы проводить время с такими людьми, общайтесь со своими друзьями-сорвиголовами, которые заставляют вас смеяться.

- Контролируйте «плохие» беседы. Если вы оказались в кругу людей, которые постоянно жалуются, постарайтесь сменить тему разговора. Если все говорят о том, что им не нравится, поговорите о том, что нравится вам. Люди склонны повторять и следовать примеру, таким образом один человек в силах вызвать коллективный смех, и это не составит труда. Задайте какой-нибудь глупый вопрос или расскажите веселую историю — и вы увидите, как это просто.
- Вам не стоит избавляться от невеселых друзей, но постарайтесь искать новых, которые смешат вас и любят смеяться. Рядом с ними вы тоже будете смеяться.
- Посылайте друзьям шутки и забавные видео. Вероятно, это заставит их смеяться, и они ответят вам тем же.

3 Смотрите комедии и веселые телепрограммы. Даже если вы предпочитаете драмы или фильмы ужасов, организуйте себе отдых от своих привычек и посмотрите комедию, например, с Джимом Керри. Найдите то, от чего вы безудержно хохочете, и лучше проводите время так, чем тяжко раздумывая над сюжетом и расстраиваясь из-за мелодрамы.

- Если современные комедии вам не по душе, посмотрите что-нибудь из классики. Возможно, вас вдохновит что-то из комедий прошлого века.
- Неважно, сколько вам лет: Том и Джерри — это всегда весело. Запаситесь миской сладких хлопьев и устройте себе воскресное утро детства.



4 Выключите новости. Очень сложно смеяться, если каждое утро вам вещают о жестокости в мире и экономическом неравенстве. Вместо этого слушайте комедийные подкасты или юмористические радиопрограммы, а с новостями можно ознакомиться в интернете позже в течение дня.

- Если же вы не можете обойтись без новостей, постарайтесь найти программу, где их описывают в позитивном ключе. Вы будете в курсе событий, но форма подачи этих новостей будет намного легче.
- Если вы жить не можете без утренней газеты, начинайте день с веселых новостей и рубрики историй из жизни. А потом уже переходите к более серьезным новостям. Переключайтесь от первых ко вторым, чтобы сохранить хорошее расположение духа. И не перебарщивайте с плохими новостями.

РЕКЛАМА

Метод 2 Научитесь расслабляться

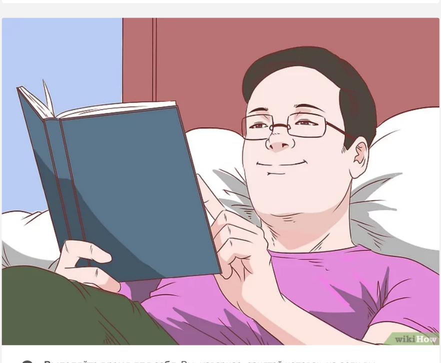
Загрузить PDF

1 Смейтесь над собой. Умение смеяться над собой — это одно из главных различий между счастливыми и депрессивными людьми. Если вы способны обернуть неловкие моменты, ошибки и недостатки в возможность посмеяться над собой, они не будут оказывать на вас влияние.[2]

- Смех над собой помогает различать понятия «кто ты есть» и «что ты делаешь». Каждый может испортить что-то в какой-то момент, но это же не определяет вас как человека. А смех над собой говорит как вам, так и окружающим, что это не конец света.

2 Не беспокойтесь о том, как звучит ваш смех. У каждого свой уникальный смех, так что если ваш смех вежливый и выражает неподдельное веселье, вам не стоит беспокоиться, что у вас «ужасный» смех. Ведь такого не существует.

- Если вы беспокоитесь насчет своего смеха и постоянно думаете, что о вас подумают люди, тогда вам будет сложно расслабиться и веселиться. Если вы общаетесь с людьми, которые подшучивают над кем-то из-за его смеха, стоит найти новых друзей.
- Чаще всего люди не реагируют на странный смех. Реакция более вероятна, когда кто-то рассказывает нечто действительно смешное.

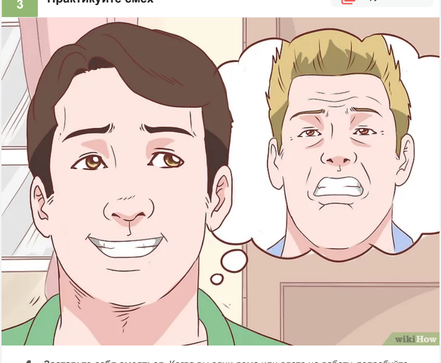


3 Выделяйте время для себя. Вы, наверное, занятой человек, но если вы научитесь выделять время для себя и проводить его, оставаясь самим собой, ваше настроение значительно улучшится, вы будете спокойны и всегда готовы посмеяться. Амбиции и работа — вещь, бесспорно, хорошее, но когда это в меру. Поэтому научитесь балансировать свои цели и стремления быть лучшим с готовностью посмеяться над собой и умением наслаждаться жизнью.

- Убедитесь, что каждый день вы делаете то, что вам нравится. Отдохните, включив любимую музыку, выпейте любимый напиток. Контролируйте свое настроение.
- Ежедневно выделяйте примерно 15 минут на то, чтобы посмотреть забавный ролик или смешные фото в интернете. По возможности старайтесь делать это после самой напряженной части дня.

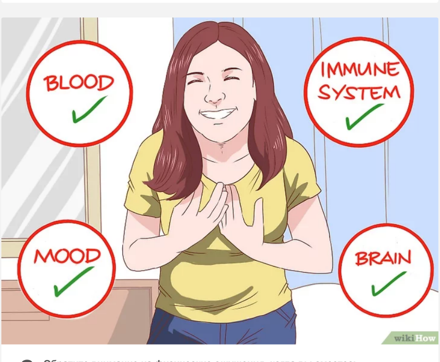
Метод 3 Практикуйте смех

Загрузить PDF



1 Заставьте себя смеяться. Когда вы одни дома или едете на работу, попробуйте несколько раз засмеяться как можно реалистичнее. Очень часто нашему организму нужно что-то наподобие толчка, чтобы оказаться в настроении для смеха. Даже если вам не с чего смеяться, просто заставьте себя — так вы сделаете первый шаг навстречу смеху, который принесет пользу здоровью.

- Начните с трех кратких «ха» и заставьте себя посмеяться несколько раз. Вы будете удивлены, как быстро «специальный» смех может перерасти в настоящий.
- Подумайте о чем-то смешном, над чем вы смеялись в прошлом. Прокрутите этот момент в голове во время смеха, чтобы стимулировать его.



2 Обратите внимание на физические ощущения, когда вы смеетесь. Благодаря регулярному смеху повышается иммунитет, кровь обогащается кислородом, мышцы живота укрепляются, а в мозге выделяются здоровые химические элементы, которые ответственны за хорошее настроение. Положите руку на диафрагму во время смеха и почувствуйте, что происходит. Когда будете практиковать смех в будущем, убедитесь, что он исходит изнутри.

- Смех как упражнение поможет укрепить ваши мышцы. Многие врачи рекомендуют своим пациентам с заболеваниями сердца и больным раком в сочетании с такими видами лечения, как химиотерапия, почаще смеяться в качестве составной части целостного подхода к лечению. Практикуйте смех с особым удовольствием, и вы сразу же почувствуете себя лучше.

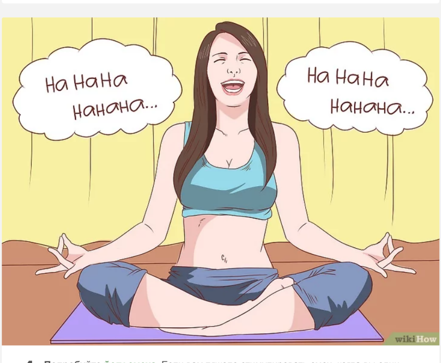
СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

KLARE HESTON, LCSW
Лицензированный социальный работник

Смейтесь, когда болеете, чтобы повысить иммунитет. Клэр Хестон — независимый клинический социальный работник — объясняет: «Медицинские исследования показывают, что регулярный смех может помочь укрепить иммунитет. Смотрите комедии, когда болеете. Если иммунитет уже ослаблен, это не помешает вам развить привычку больше смеяться».

3 Пообещайте себе смеяться. Если вы решили смеяться больше, смейтесь хотя бы раз в день. Делайте «смешные» упражнения по дороге на работу или по возвращении домой, чтобы немного расслабиться.

- Внесите регулярные «смешные» перерывы в свой рабочий график. Вместо перекура лучше посмотрите веселое видео на YouTube и похохотать от души, так вы немного расслабитесь и будете работать продуктивнее.



4 Попробуйте йогу смеха. Если вам тяжело стимулировать смех, когда вы одни, попробуйте йогу смеха. Как и обычная йога, такая йога проводится опытными профессионалами, которые помогут сделать хохот каждодневным упражнением. Хотя идея смеяться вместе с большой группой незнакомцев может показаться глупой, многие подтверждают здоровое влияние йоги смеха на организм и настроение.[3]

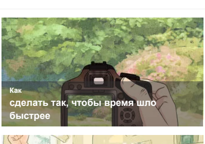
Советы

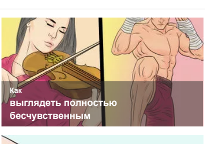
- Выработайте собственное чувство юмора. Придумайте свою шутку, что-то, что действительно вам смешно.
- Хотя лучше всего — смех живого человека, можно поискать смешные видео, картинки, истории и шутки в интернете.
- Убедитесь, что ваш смех нормально воспринимается окружающими. (Если нормально — все хорошо, если нет — поработайте над этим.)
- Многим не нравится их смех из-за их вида во время смеха, а не из-за самого звука. Если это о вас, не забывайте, что можно просто прикрыть рот рукой, когда смеетесь.
- Гримасничайте перед зеркалом, в конце концов это заставит вам улыбаться и смеяться.
- Говорите забавные шутки.
- Вспомните что-нибудь забавное. Так вызвать смех будет проще.
- Рисуйте в уме до смешного безумные картины и события. К примеру, представьте, как крыса гонится за быком.
- Питайтесь правильно — это поможет вам оставаться более энергичным и в хорошем настроении.

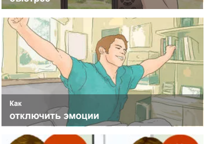
Предупреждения

- Смех полезен, но не всегда уместен. Когда предстоит серьезный разговор, сохраняйте спокойствие.

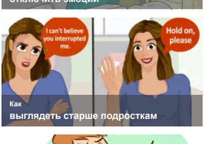
Дополнительные статьи


Как сделать так, чтобы время шло быстрее

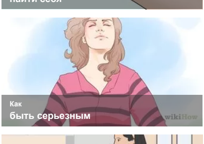

Как выглядеть полностью бесчувственным

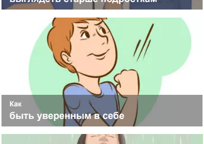

Как отключить эмоции

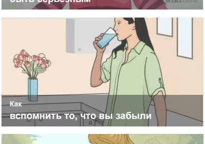
Как найти себя

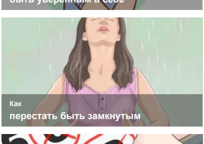


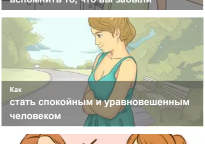
Как выглядеть старше подросткам

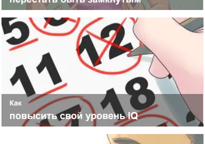

Как быть серьезным

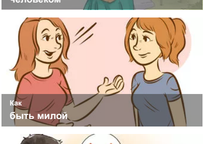

Как быть уверенным в себе

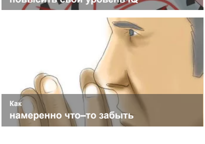

Как вспомнить то, что вы забыли

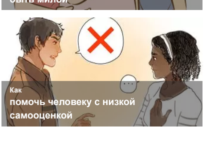

Как перестать быть замкнутым


Как стать спокойным и уравновешенным человеком


Как повысить свой уровень IQ


Как быть милой


Как намеренно что-то забыть


Как помочь человеку с низкой самооценкой

Источники

1. ↑ http://www.diy-stress-relief.com/smile.html
2. ↑ http://www.lessonsfromlois.com/view_article.php?articleID=3
3. ↑ http://laughteryoga.org/english/laughteryoga
4. MSNBC Почему мы смеемся?
5. Вашингтонский университет — информация об исследовании смеха

Об этой статье

Соавтор(ы): :
Kendall Payne
Автор, режиссер и стендап-комик

Соавтор(ы): Kendall Payne. Кендалл Пэйн — автор, режиссер и стендап-комик из Бруклина, Нью-Йорк. Специализируется на постановке, написании сценариев и продюсировании комедийных короткометражных фильмов. Ее фильмы показывали на Indie Short Fest, Brooklyn Comedy Collective, Channel 101 NY и 8 Ball TV. Также писала контент для социальных каналов Netflix is a Joke и создавала маркетинговые сценарии для Between Two Ferns: The Movie, Astronomy Club, Wine Country, Bash Brothers, Stand Up Specials и других фильмов и шоу. Ведет комедийное интернет-шоу «из жизни» на Caveat под названием Extremely Online и комедийное шоу для @ssholes под названием Sugarp!ss на Easy Lover. Училась в театре импровизации Upright Citizens Brigade и в Школе искусств Тиш Нью-Йоркского университета (NYU) по программе для телесценаристов. Количество просмотров этой статьи: 95 321.

Категории: Личное развитие

На других языках:

English: Laugh
Italiano: Ridere
Español: reír
Deutsch: Lachen
Français: bien rire
Nederlands: Lachen
中文: 大笑
Português: Rir
Bahasa Indonesia: Tertawa
Čeština: Jak se smát
العربية: الضحك
हिन्दी: हँसना सीखें (How to Laugh)
Tiếng Việt: Cười sảng khoái
日本語: 笑顔でいる
ไทย: หัวเราะ
한국어: 웃는 방법

Печать

Эту страницу просматривали 95 321 раз.

Была ли эта статья полезной?

Да | Нет

Дополнительные статьи
Как сделать так, чтобы время шло быстрее
Как выглядеть полностью бесчувственным
Как отключить эмоции
Как найти себя
Подпишитесь на нас
GET IT ON Google Play
Download on the App Store
Поделиться
Enregistrer